



## PRAXISHILFEN ZUR VERKEHRSSICHERHEIT

# DEFENSIVES FAHREN

## Einleitung

Unter defensivem Fahren versteht man ein ausgesprochen umsichtiges, risikoarmes Verhalten im Straßenverkehr. Die Unfallzahlen zeigen, wie notwendig ein solches Verhalten ist: Rund 21 Prozent aller meldepflichtigen Arbeitsunfälle ereignen sich auf Arbeits- und Dienstwegen – im Jahr 2021 waren es mehr als 170.000. Bei den Unfällen mit Todesfolge wird das „Risiko Straßenverkehr“ noch deutlicher: Die Zahl der tödlichen Wegeunfälle lag im Jahr 2021 bei 227. Damit ereigneten sich etwa 44,5 Prozent der von der gewerblichen Wirtschaft und der Unfallversicherung der öffentlichen Hand erfassten Unfälle mit Todesfolge im Straßenverkehr.

Darüber hinaus sind die Unfallfolgen von Straßenverkehrsunfällen schwerer als bei Arbeitsunfällen im Betrieb: Die Rehabilitationszeiten bis zur Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit sind länger, bleibende Schäden häufiger. Für die Betroffenen und ihre Familien bedeutet das mehr Leid, für die Unternehmen zusätzliche Belastungen durch Ausfallzeiten, beschädigte oder zerstörte Ware – und damit auch sinkende Wettbewerbsfähigkeit.

Defensives Fahren leistet einen nachgewiesenen Beitrag, Risiken und Unfälle im Straßenverkehr und beim Transport zu minimieren. Ein weiterer Vorteil: Defensives Fahren senkt Spritverbrauch und Materialverschleiß – und der eigene Fahrstil wird entspannter.



# Gefährdungen

Unfälle passieren nicht einfach so, sie entwickeln sich. Gefährdungen im Straßenverkehr sind in einem hohen Maße bedingt durch das Verhalten der Verkehrsteilnehmenden. Die Betrachtung der Hauptunfallursachen verdeutlicht, welche Verhaltensweisen besonders unfallgefährdend sind:

- Ablenkung,
- nicht angepasste Geschwindigkeit,
- ungenügender Sicherheitsabstand sowie
- Nichtbeachtung der Vorfahrt bzw. des Vorrangs.

Gefährdungen im Straßenverkehr entstehen häufig aus dem Aufeinandertreffen einer Person einerseits und einer Gefahrenquelle andererseits. Besonders sicherheitsförderlich wäre, die Gefahrenquelle zu beseitigen – im betrieblichen Arbeitsschutz wird das als primärer präventiver Ansatz bezeichnet. Für den Straßenverkehr würde ein solches Vorgehen bedeuten, auf das Fahren an sich zu verzichten – und beispielsweise anstelle von Dienstreisen auf virtuelle Meetings auszuweichen. Das ist allerdings nur begrenzt möglich. Somit muss die Prävention von Straßenverkehrsunfällen darauf abzielen, potenzielle Gefährdungen zu minimieren.

Als primärer Präventionsansatz für weniger Unfälle im Straßenverkehr ist das Fahrverhalten jeder und jedes Einzelnen dahingehend zu verändern, dass möglichst keine Gefährdungen entstehen.



# Maßnahmen und Handlungsmöglichkeiten

Defensives Fahren bedeutet, Fehler anderer auszugleichen und je nach Situation auf das eigene Vorrecht zu verzichten. So können weniger Unfälle, weniger Spritverbrauch und weniger Materialverschleiß realisiert werden. Kosten werden gesenkt und die Umwelt wird geschont. Defensives Fahren bedeutet also auch ökonomisches und ökologisches Fahren. Schon deshalb sollten Unternehmen ihre Fahrenden dazu anhalten, defensiv unterwegs zu sein. Dies ist nicht nur gut für das Unternehmen, sondern verbessert das Betriebsklima und steigert die Motivation der Beschäftigten.

Die Elemente des defensiven Fahrens können auch in speziellen Trainings erlernt werden. Dazu gehören unter anderem:

## • „Einen Blick auf das Auto werfen“

Je schwerer ein Fahrzeug, desto höher ist sein Kraftstoff- bzw. sein Energieverbrauch. Dabei kann es schon helfen, den Kofferraum zu entrümpeln. Gespart werden kann auch damit, dass Dachgepäckträger oder Skibox, die gerade nicht benötigt werden, abmontiert werden, um den Luftwiderstand nicht unnötig zu erhöhen. Auch ein optimaler Reifendruck spart Sprit bzw. Energie. Schon 0,2 bar zu geringer Luftdruck erhöht den Rollwiderstand um bis zu zehn Prozent.

## • Die Spritspar-Technik des Fahrzeugs nutzen

Ein während der Fahrt aktivierter Fahrgeschwindigkeitsregler (Tempomat) spart wegen des gleichmäßigen Tempos Kraftstoff bzw. Energie. Mit der Start-Stopp-Automatik, die den Motor abschaltet, sobald das Fahrzeug ausrollt oder steht, wird während der Stillstandzeiten nicht unnötig Kraftstoff verbraucht.

Elektrische Verbraucher wie Sitzheizung oder Heckscheibenheizung bedeuten höheren Verbrauch und sollten daher ebenfalls abgeschaltet werden, wenn sie nicht mehr benötigt werden. Weil sich beim Warmlaufen im Stand der Motor nur extrem langsam erwärmt, sollte man ihn warmfahren statt warmlaufen lassen.

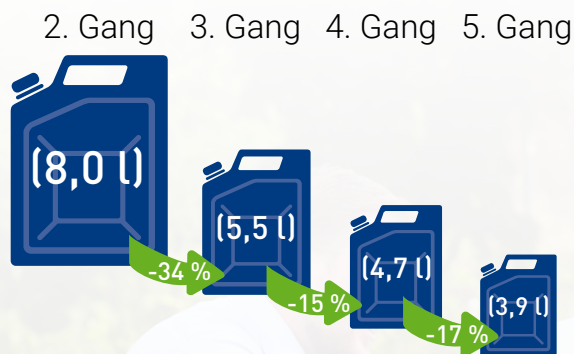


Grafik: VKM Quelle: Ford Ein Kilometer Fahrt mit 50 km/h

- **Die eigene Fahrweise überprüfen und optimieren**

Fahren im höchstmöglichen Gang – also mit niedrigen Drehzahlen – spart Kraftstoff. Nach dem Anfahren sofort in den zweiten Gang schalten, zügig beschleunigen und schnell weiter hochschalten. Entgegen allgemeinen Annahmen ist es kraftstoffsparender, bergauf im höchstmöglichen Gang mit mehr Gas zu fahren. Dies ist um etwa 30 Prozent sparsamer als das Fahren in einem niedrigen Gang mit wenig Gas. Bergab sollte der Fuß vom Gas genommen werden, um einerseits von der Schubabschaltung – eine beabsichtigte Unterbrechung der Kraftstoffzufuhr des Motors, wenn dieser keine Leistung abzugeben braucht – zu profitieren und andererseits die Motorbremskraft zu nutzen.

Auch das Heranrollen an Ampeln oder Kreuzungen unter Ausnutzung der vorhandenen Geschwindigkeit spart Kraftstoff. Dass bei kurzem Warten oder Halten der Motor abgeschaltet werden kann, ist selbstverständlich – und ein ebensolcher Bestandteil des defensiven Fahrens. Für Automatikfahrzeuge gilt: Den Fahrerlebensschalter auf den „Eco-Modus“ stellen, die Segelfunktion der Automatik nutzen und Kickdown vermeiden.



Grafik: VKM Quelle: Ford

- **Vorhersehbar und vorausschauend fahren**

Defensives und umsichtiges Fahren bedeutet auch, anderen Verkehrsteilnehmenden klare Signale über die eigenen Absichten mitzuteilen: Frühzeitiges Blinken vor dem Wechsel des Fahrstreifens oder dem Abbiegen, frühzeitiges Abbremsen, das Einschalten der Warnblinker beim Heranfahren an ein Stauende oder die Bildung einer Rettungsgasse sind Signale für voraussagbares Fahren. Abrupte Fahrmanöver sollten ebenso unterbleiben wie unnötige Überholmanöver.

### Zeitverlust durch defensives Fahren?

Machen Sie den Test für Ihre Wege. Fahren Sie Ihre gewohnte Strecke zur Arbeit, zum Kunden, zur Verladestelle o. ä.

- einmal so, dass Sie unter Einhaltung der Verkehrsregeln und vor allem der zulässigen Höchstgeschwindigkeiten maximal zügig unterwegs sind und
- einmal so, dass Sie bewusst gelassen fahren, das Fahrzeug rollen lassen und anderen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern dort, wo möglich, den Vortritt gewähren.

Messen Sie die Zeit, die Sie für die Strecke in beiden Fällen benötigen. Benötigt defensives Fahren nennenswert mehr Zeit? Und was ist mit Ihrem Stressempfinden bei den zwei Fahrstilen?

Insgesamt ist defensives Fahren die clevere Art zu fahren und steigert die Kompetenz, Verkehrssituationen sicher zu meistern. Defensives Fahren beugt impulsiven Handlungen vor und berücksichtigt mögliche Fehler anderer Verkehrsteilnehmenden bzw. kalkuliert diese vorab ein. Dadurch werden Handlungsspielräume sowohl für die Fahrerin bzw. den Fahrer als auch für die umgebenden Verkehrsteilnehmenden bewahrt bzw. geschaffen.

Moderne Hybrid- oder Elektrofahrzeuge erfordern eine gegenüber herkömmlichen Verbrennern veränderte Fahrweise. Für sie ist die defensive Fahrweise besonders geeignet, effizient und wirkungsvoll. Umso mehr bedarf eine solche Fahrweise einer Anleitung. Bei entsprechenden Trainings begleitet ein zertifizierter Coach die Teilnehmenden, die das Training in ihren eigenen Fahrzeugen im Realverkehr absolvieren. Dabei steht das Erleben, Erfahren und Erproben von Verhaltensweisen des defensiven und ökonomisch-ökologischen Fahrens im Vordergrund. Firmeninterne Veranstaltungen bzw. Trainings sind möglich und können in Zusammenarbeit mit der BGHW organisiert werden.

Kontakt für Fahrsicherheitstrainings bei der BGHW:

E [sicherheitstraining@bghw.de](mailto:sicherheitstraining@bghw.de)

T +49(0)621 183-5922

# Weitere Informationen

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW) (2020, Hrsg.). Häufige Fragen zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Fahrsicherheitstraining. Mannheim. Verfügbar unter <https://www.bghw.de/weiterbildung-services/fuer-sie-zusammengestellt/faq-haeufige-fragen-bghw/haeufige-fragen-zum-arbeitsschutz>

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2022, Hrsg.). Arbeits- und Wegeunfallgeschehen. Verfügbar unter <https://www.dguv.de/de/zahlen-fakten/auwu-geschehen/index.jsp>

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR) (2020, Hrsg.). Eco Safety Trainings. Berlin. Verfügbar unter <https://www.ecosafetytrainings.de>

Les Routiers Suisses (2015, Hrsg.). Defensive Fahrweise. Eco-Drive. Echandens/Schweiz. Verfügbar unter [https://www.fvs.ch/fileadmin/webmaster/publikationen/pw-motorrad/Defensive\\_Fahrweise\\_Eco\\_Drive.pdf](https://www.fvs.ch/fileadmin/webmaster/publikationen/pw-motorrad/Defensive_Fahrweise_Eco_Drive.pdf)



## Impressum

### Herausgegeben von

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.  
(DVR)  
Jägerstraße 67-69  
10117 Berlin  
T +49(0)30 22 66 771-0  
F +49(0)30 22 66 771-29  
E [info@dvr.de](mailto:info@dvr.de)

### und:

Berufsgenossenschaft Handel und  
Warenlogistik (BGHW)  
M5, 7  
68161 Mannheim  
T +49(0)621 183-0  
F +49(0)621 183-65919  
E [info@bghw.de](mailto:info@bghw.de)

### Autor:

Ulrich Süßner (BGHW)

### Layout | Satz | Redaktion:

Verkehrssicherheit  
Konzept & Media GmbH (VKM)  
Jägerstraße 67-69 · 10117 Berlin

**Bildnachweis:** DVR

© BGHW, DVR, 2022